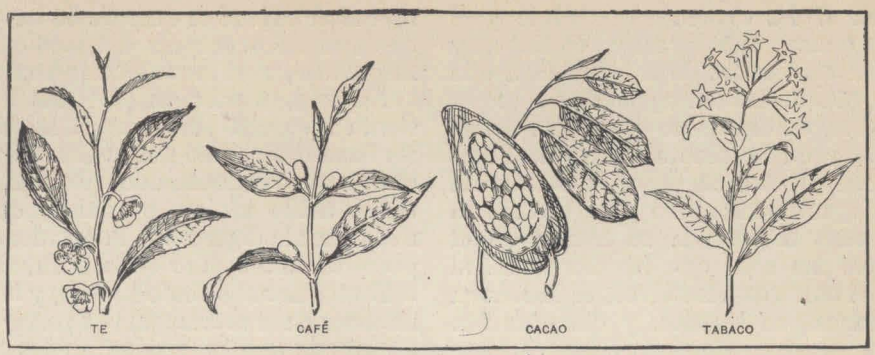

TE, CAFÉ Y TABACO

VAMOS a estudiar ahora cierto número de substancias, que se usan en cantidades prodigiosas, pero que no podemos llamarlas alimentos, porque no vemos que presten fuerza alguna al cuerpo, ni contribuyan a la formación de los tejidos. Ahora bien, si tales cosas no causaran algún efecto, no serían dignas de mención; pero si bien no son alimentos, ejercen una acción real en el cuerpo, y hay muy pocas personas que no tomen una u otra todos los días. Tratemos, pues, de conocer su acción.

Primeramente vamos a decir cuatro palabras de las cosas llamadas condimentos. Este vocablo significa literalmente *las cosas dadas con;* y las cosas que nos damos con nuestro alimentos, y que llamamos condimentos, son: sal, pimienta, mostaza, vinagre y otras. Incluímos en primer término la sal, entre los condimentos, porque tiene un sabor muy marcado; pero ya hemos visto que es un alimento de imprescindible necesidad, y que sin él, no podríamos vivir. Los demás son diferentes, no tienen valor alguno de alimentos; es más, pueden ser perjudiciales, debido a la irritación de la membrana que tapiza el interior del estómago.

No es esto lo común, pero puede ocurrir, por ejemplo, cuando una persona abusa del vinagre. Tomamos estas cosas, no solamente por su propio sabor, que en realidad no lo apreciamos mucho por sí mismo, sino porque obran en los nervios de la boca, de la lengua y de la nariz de tal modo que hacen más fuerte el gusto y el sabor de los alimentos. Cuando nuestro apetito es pobre, nos es útil esta excitación. También ejercen un efecto marcado en mover al estómago a que segregue sus jugos, y si el nuestro no los produce en cantidad suficiente, ellas nos prestan buen servicio. Por otra parte, gran número de personas comen mucho más de lo que les conviene, y lo único que deben añadir a su alimento es algo que les excite a comer más.

A los niños no les convienen condimentos de ninguna especie, excepto la sal, naturalmente. Los pequeños tienen buen apetito y digieren muy bien; por consiguiente, los condimentos deben reservarse para el tiempo en que aquél falta y la digestión es difícil. Pero este tiempo no debe llegar, si el desarrollo saludable de los órganos de la digestión no se ha perjudicado mediante la adición de cosas innaturales a los alimentos. Como vamos a ver, esta observación relativa a los condimentos, en la cual están conformes cuantos han estudiado la alimentación de los niños, se aplica también prácticamente a todas aquellas cosas que vamos a examinar en esta parte del libro de nuestra vida.

Todo el mundo civilizado toma enormes cantidades de te y café y otras muchas bebidas, hechas de plantas que contienen la misma substancia, por virtud de la cual tomamos aquellas dos

primeras. Es evidente que el te y el café tienen sabor muy distinto, y esta diferencia ha de ser debida a que en la planta del te hay ciertas esencias volátiles, enteramente diferentes de las que hay en la planta del café. Tales esencias tienen un sabor y un aroma muy agradables; pero que no tienen influencia alguna en su acción en el cuerpo. La cosa que realmente da al te y al café sus atractivos, es la misma substancia en los dos, y que también existe en otras plantas. Unas veces se le llama teína y otras cafeína. Es una substancia maravillosa y, que nosotros sepamos, no hay otra semejante en el mundo. Es el único estimulante verdadero del cerebro que hasta ahora se ha descubierto. Hay otras cosas, como por ejemplo, el alcohol, que parece que estimulan aquel órgano; pero ya veremos que es sólo en la apariencia. En cambio, la cafeína le hace realmente trabajar mejor, y no produce reacción después y cabalmente por ser esta substancia el verdadero estimulante del cerebro, es la única que conocemos que puede mantener despiertas a las personas.

El estimulante que mantiene despierto al estudiante

Los estudiantes que se preparan para los exámenes, suelen tomar no solamente café o te, sino cafeína pura, que tiene un sabor amargo muy pronunciado, y por la noche toman grandes dosis de ella. Esto no es decir que sea muy prudente obrar así; pero afirmamos que aleja el sueño y que capacita a un hombre para leer y trabajar durante horas en que, sin ello, no podría tener los ojos abiertos, y que el único resultado que parece derivarse, al cabo de cierto tiempo, es que la cafeína se hace menos eficaz.

No pretendemos afirmar que no nos perjudiquemos con el te y el café, puesto que muchas veces nos ocurre. Por ejemplo, las personas que no tienen que prepararse para un examen y sienten dificultad en conciliar el sueño, se perjudican tomando aquellas bebidas. Los que duermen mal deben tener por norma no tomar café ni te después de las cinco de la tarde o después del mediodía, o mejor aun, abstenerse enteramente.

Además, a muchas personas no les sienta bien el te, no porque la cafeína les haga daño, sino porque las hojas de esa planta contienen una substancia llamada ácido tánico, o tanino, que es mala para la digestión. Poniéndonos un poco de tanino puro en la boca, al instante sentiremos como la seca, y lo mismo hace en el estómago; por consiguiente, impide que se produzcan los jugos digestivos. Admitido el posible perjuicio que causa al sueño y a la digestión, vamos a dar cuenta, en conjunto, de los malos efectos que pueden derivarse de tomar frecuentemente el te.

Buenos y malos procedimientos de hacer el te

El te de China contiene menos tanino que el de otros países; pero la cosa realmente importante es la manera de prepararlo. La experiencia ha demostrado que al agua hirviendo extraerá en unos tres minutos toda la cafeína de la hoja, junto con todas las substancias aromáticas. En este período de tiempo se extrae muy poco tanino. Continuando la infusión no la haremos ni más agradable ni más útil; pero la recargaremos de ácido tánico. Es una equivocación hervir o cocer el té. Debe infusionarse, y esto quiere decir que el agua hirviendo ha de echarse en él, y no debe sostenerse la infusión más de cuatro minutos. Los chinos, a quienes debemos en realidad el te, dicen que la mejor agua para hacerlo es la de río y la peor la de fuente. La razón es que debe usarse agua que tenga abundancia de gases en disolución. Si permitimos que siga hirviendo en la vasija, expulsaremos aquellos gases y la haremos insípida, echando a perder el te; por consiguiente debemos usar el agua en cuanto empiece a hervir.

Manera de obtener el mejor valor de una taza de te

Si por fuerza hemos de usar agua insípida, debemos empezar trasvasándola a cierta altura, de un cántaro a otro, para que pueda tomar algunos gases del aire. Si el agua es dura, puede añadirse

un poco de polvos de sosa a la tetera. Los aficionados al te usan menor cantidad de la que usamos todos nosotros.

La tetera debe estar enteramente caliente, casi abrasando, como suele decirse, porque si durante la infusión el agua baja mucho del punto de ebullición, algunas substancias de las hojas, que dan al te su mejor sabor, no se disuelven.

Nunca debemos hacer una segunda infusión, porque la primera quita a las hojas todo lo útil de ellas. El que siga estas reglas para hacer el te obtendrá una bebida más deliciosa de un te barato, que otro puede obtenerla de un te caro, pero mal hecho.

Recordemos además, que el te, debidamente hecho, es la bebida más inofensiva del mundo, y en muchos conceptos es actualmente beneficiosa para casi todas las personas. En Inglaterra solamente, se beben cerca de veinte millones de litros de te al día, y los perjudiciales efectos, insignificantes en comparación con tan enorme consumo, son debidos al poco cuidado que muchas personas ponen en prepararlo.

En cuanto a la cafeína, el te y el café no difieren gran cosa. Puede decirse que el café con leche contiene unos seis centígramos de cafeína por taza; el te lo mismo, poco más o menos. Pero bebiendo café solo, muy cargado, tomamos varios decígramos cada día. En el café hay un aceite esencial muy volátil que trastorna a ciertas personas, y éstas no deben tomar café, si bien pueden tomar te.

El daño que causan el te y el café malos

Nuestro error más común al hacer el café es que lo hacemos demasiado flojo. Los granos deben estar recientemente tostados, ni demasiado ni poco, y deben molerse justamente en el momento en que van a ser usados. Respecto al agua se aplican las mismas reglas que hemos expuesto al hablar del te. Los aparatos metálicos, y especialmente si son complicados, son malos. Muchas veces es difícil limpiarlos y entonces el café viejo echa a perder el nuevo. Si al café se le deja reposar un rato, no hay necesidad de filtrarlo. Una sencilla vasija de barro es lo mejor. Si alguno observa que no duerme, como debe hacerlo, y si es bebedor de café, ésta es la primera cosa que debe suprimir.

Aunque el café negro es decididamente más fuerte que el te, es mucho menos perjudicial que el te mal hecho. Centenares y millares de personas se echan a perder la digestión, por tomar te de una vasija puesta al fuego todo el día; pero lo que perjudica no es la cafeína, sino el tanino. En el grano de café hay menos tanino. Ningún niño debe tomar café. No digo que los muchachos mayores se estropeen por tomar de cuando en cuando una taza de café muy flojo; pero estarán más sanos, no tomándola. El brillante y activo cerebro de un niño, siempre en movimiento, no necesita ser estimulado, y el te y el café solamente son estimulantes, no alimentos. Además, despertando el gusto de los niños por estas cosas, contribuímos a que lo pierdan por otras realmente útiles, como la leche, por ejemplo. Por otra parte, muchos niños que toman te durante el día se excitan y se desvelan por la noche a causa de esa bebida.

Por qué los niños pueden tomar cacao sin reserva y sin que les dañe

El cacao difiere del te y del café en dos cosas importantes. También contiene una substancia muy semejante a la cafeína; pero es tan ligera como estimulante que ni siquiera merece ser nombrada, y por consiguiente, puede permitirse a los niños que lo tomen con entera libertad, si bien les prohibimos tomar te y café. Este es un punto muy interesante, porque a los niños les gustan las cosas calientes; y las bebidas calientes son muy buenas para ellos; y si saboreamos la leche caliente con cacao, podemos persuadirlos mejor a que lo tomen. Es admirable la gran cantidad de leche y azúcar que podemos hacer tomar a un niño con ayuda de una substancia como el cacao.

Muchos suponen que el cacao mismo es un alimento muy útil; pero, en materia de hecho, no debemos usar mucho

cacao en la taza, pues no tiene importancia como alimento. La grasa del cacao, que es útil en su menor grado, es muchas veces apta para cortar la digestión, por lo cual muchos niños no deben tomar cacao. Merece conocerse el hecho de que diferentes clases de cacao se distinguen mucho en la forma en que han sido hechos; así pues, el niño que se resista a tomar una, acaso esté dispuesto a tomar otra que contenga menos grasa de la almendra.

Los niños pueden tomar chocolate a discreción, si tienen los dientes dispuestos para ello

Ensalzar el cacao es alabar el chocolate, que es un magnífico alimento. Cuando tomamos chocolate, no tomamos solamente cacao sólido, con todo el valor nutritivo que éste tiene, sino que tomamos gran cantidad de azúcar. Los soldados que luchan en África del Sur, saben cuán agradable y substancioso es el chocolate. Muchos niños tienen grande afición a él, y con razón. El chocolate sencillo, como alimento, y por otras razones, es, realmente, mejor para los niños que la crema y los bombones de chocolate. Conocemos algunos niños que son bastante juiciosos para preferir el chocolate ordinario a las cosas caprichosas elaboradas con él que seducían a sus padres. Mientras se usen y se cuiden debidamente los dientes de los niños, el azúcar del chocolate no ofrecerá inconveniente alguno. Los dientes más finos de todos los seres humanos son los de los negros, que viven casi exclusivamente de la caña de azúcar.

El alcohol y el tabaco no son alimentos, sino venenos

Ya hemos dicho que estamos obligados a estudiar todo lo que entra en nuestro cuerpo en cuanto se relaciona con la nutrición, sea lo que comúnmente llamamos alimento o sea un gas, como por ejemplo, el aire que respiramos. Muchos de nosotros tenemos la costumbre de tomar varias substancias, que no son alimentos; pero que las tomamos como si lo fueran, y es preciso que las conozcamos.

En nuestros días hay otras muchas substancias de que varias personas hacen un consumo habitual; pero no necesitamos hablar de ellas, porque cuanto digamos del tabaco y del alcohol les es igualmente aplicable. El tabaco y el alcohol son venenos; en otros términos: una dosis, suficientemente grande de ellos, mata. La cantidad exacta depende del peso y la edad de la persona y de otras causas. Que el humo del tabaco es un veneno, nadie lo pone en duda; pero hay muchas personas que no saben que el alcohol también lo es, y creen que es un absurdo llamar veneno al alcohol, porque muchos lo beben diariamente y no se mueren.

El veneno que mata y el que no mata

Mas para todo veneno hay una dosis que mata, y otra que no mata. Esto puede decirse también del ácido carbónico que respiramos del aire. Este gas es un veneno, pero que no mata sino en las dosis venenosas. En dosis menores perjudica o el cuerpo lo resiste enteramente, sin ser lesionado. Pero cuando el cuerpo se pone en contacto con algo que le amenaza, lo paga muy caro. El tabaco es la hoja de una planta que contiene varias substancias, incluso una especial, llamada *nicotina*, que, obrando por sí sola, es un veneno muy intenso. Parece ser cierto que así la nicotina como el alcohol son venenosos, cada uno en su grado correspondiente, para toda forma de vida. Con dos centigramos de nicotina hay bastante para matar a un hombre. Las personas que toman tabaco pueden fumarlo, o mascarlo, o tomarlo en polvo en forma de rapé. Pues bien, la manera de tomarlo nos es indiferente, porque los resultados son los mismos. No obstante, admitimos que cuando se quema la hoja se producen en ella grandes transformaciones químicas.

Se ha dicho que la nicotina y los otros venenos del humo del tabaco pueden ser consumidos cuando se fuma, o bien, oxidados en ácido carbónico y agua. Pero cualquiera que intente fumar una pipa por primera vez, advertirá pronto que

algo muy curioso ha penetrado en su cuerpo, pues se ha probado de una manera concluyente que el humo del tabaco contiene nicotina.

El gran peligro de la nicotina venenosa del tabaco

La nicotina se destruye en el tabaco que se quema; pero entre el lugar en que el tabaco arde y la boca del fumador, la nicotina se calienta, se vuelve gas y se chupa. Si el fumador atrajera la nicotina simplemente a la boca y después la expulsara al arrojar el humo, la cosa no tendría consecuencia alguna, sino para su propio boca. El efecto de fumar no depende de lo que se chupa, sino de lo que se absorbe; de igual manera que el efecto de comer no depende de lo que se ha tragado, sino de lo asimilado.

No obstante esto, la nicotina es una substancia muy volátil y pasa fácilmente a través de la sangre de las mucosas de la boca. Algunas personas poco discretas, tienen la costumbre de tragarse el humo del tabaco hasta los pulmones, en lugar de retenerlo en la boca y expulsarlo después, y aun enseñan a los muchachos a tragarse el humo de los cigarrillos. Una vez adquirido este hábito es muy difícil quitárselo, y significa que la mayor parte de las cosas que hay en el humo, son absorbidas, porque toda la superficie de los pulmones (que si la extendiéramos ocuparía, como sabemos, 154 metros cuadrados) está expuesta a ese humo y tal superficie está hecha y dispuesta especialmente para trasladar gases de un lado de ella al otro. Además, el humo pasa por entre las cuerdas vocales, como así se llaman aquellas con las que hablamos y cantamos. El humo lleva consigo partículas sólidas que caen y se adhieren a esas cuerdas. Muchos gases del humo son irritantes y todos abrasadores.

Cómo el fumar tabaco estropea la voz y daña los pulmones

Todos cuantos inhalan con regularidad humo de tabaco están ciertos de que tarde o temprano se les ha de estropear la voz, si no les ocurre algo peor. Muy fácil sería exagerar los malos efectos del fumar; pero hay gran diferencia, como sabemos, entre guardar el humo en la boca y expulsarlo y hacerlo pasar por entre las cuerdas vocales hasta los pulmones. Cualquiera que enseñe a un muchacho a hacer esto último y le induzca a ello, no es amigo suyo, sino su irreflexivo y cruel enemigo.

Gran número de personas mayores fuman sin que nadie pueda demostrar que se perjudiquen por ello. Con el tabaco ocurre como con otros venenos, esto es, que los primeros efectos no se repiten. Ya sabemos cuán maravilloso es el poder de las criaturas vivas para acomodarse a las circunstancias. Por eso un muchacho, por lo regular, aprende de pronto cómo ha de tomar los gases del humo, sin que le causen daño. La manera científica de decir esto es que el muchacho adquiere *inmunidad* contra el veneno. Lo mismo puede decirse de otros venenos, como, por ejemplo, el opio. En el caso del opio, y de otros tóxicos, la dosis tiene que aumentarse constantemente, lo que no ocurre tanto con el tabaco.

Pero con todas estas substancias lo regular es que algún tiempo después de haber tomado la dosis que nos satisface, sentimos la necesidad de otra mayor, porque en el cuerpo ocurren ciertos cambios que ahora empezamos a comprender.

Por qué un fumador se desasosiega y por qué el tabaco lo calma

Lo que ocurre parece ser que el veneno original como la nicotina o la morfina del opio, se descompone dentro del cuerpo y se forma otra substancia que produce cabalmente el efecto contrario. Esto puede parecer peculiar; pero en cuestión de hecho, conocemos cortezas de plantas que contienen dos substancias que obran en sentido opuesto, una de las cuales se deriva de la otra. Así pues, lo que ocurre en el caso del fumador, es que la nicotina forma un « opuesto de la nicotina », el cual le pone en estado de desasosiego, e inquietud; y entonces si toma un poco de nicotina, es decir si fuma, esto le hace sentirse tranquilo y contento. De modo que

aquí se establece lo que comúnmente se llama un « círculo vicioso ». Se dice muchas veces y con entera razón, que el fumar produce buen efecto en el hombre, porque le procura contento y quietud y dulcifica su carácter. Así es, en efecto, pero debemos añadir que la razón por la cual necesita estas cosas hechas para él, es que su temperamento y contento han sido trastornados por los efectos de la última vez que fumó.

Un hombre puede haber fumado durante muchos años y, sin embargo, en pocos días, si lo deja, puede perder el deseo de fumar, porque su cuerpo queda libre en ese tiempo de los últimos restos de las modificaciones operadas en su organismo, las cuales le habían creado la necesidad de volver a fumar. Después de haber fumado sin interrupción durante catorce años, el autor ha hecho este experimento en sí mismo, de modo que tiene motivo para saber que cuanto queda dicho es cierto.

LA GRAN VENTAJA DE NO FUMAR

Casi todos los fumadores, están persuadidos de que fuman demasiado y desean acortar la ración. Hay varios procedimientos para ello. Es muy conveniente proponerse fumar solamente después de las comidas, por ejemplo, o después de ciertas horas del día; o decidirse a no llevar tabaco en el bolsillo. Otros han observado que chupando pastillas de menta fuerte, les ayuda a dejar de fumar.

Todas las autoridades en la materia admiten que lo mejor es no aprender a fumar. Ninguno puede llamar cosa natural al fumar; nadie puede probar que esto produzca algo bueno, excepto el alivio de los síntomas que esto mismo ha creado y cuyo alivio vuelve a crearlos; y, si no hubiese daño para la vida, lo que bien puede suceder en casos de ceguera, debilidad de corazón y otras perturbaciones causadas por el tabaco, siempre hay cierto perjuicio para el bolsillo. Pero, aun suponiendo que alguno intente arguir que el fumar es bueno para las personas mayores, no habrá nadie que pretenda demostrar que lo es para los niños y jóvenes de ninguna edad y sexo. Nadie puede decir que el niño necesita tabaco; ninguno es capaz de demostrar que el tabaco es provechoso para los muchachos. Lo más probable es que el cuerpo que se está desarrollando padezca más que el ya desarrollado. Esto es verdad, sin excepción, respecto de toda clase de venenos y substancias tóxicas conocidas, y es igualmente cierto para todos los seres vivos, plantas, animales y humanos.

CLASE DE MUCHACHOS QUE SON REALMENTE HOMBRES Y QUE HACEN LA HISTORIA

El autor recuerda como si fuese ayer su deseo de ser mayor y varonil, y tan despavilado como otros muchachos, cuando empezó a fumar. Nadie exige en los chicos el deseo de hombres, y es natural que aquéllos ambicionen ser varoniles, puesto que aun los mozuelos mayores los admiran. Pero siempre queda patente la diferencia entre un hombre verdadero y un borrego; y así como una persona mayor puede ser un borrego, también un muchacho puede ser un hombre a su edad, y no porque sienta deseos de hacer lo que los adultos hacen, sino porque él mismo decide lo que ha de hacer y lo que ha de dejar de hacer sin tener en cuenta para nada a las personas insensatas. Esta clase de muchachos y esta clase de hombres son los que hacen la historia; los que han hecho lo digno que hay actualmente en el mundo, y los que harán cosas más dignas en lo futuro.

No debemos olvidar la utilidad de la ciencia y la sabiduría de procurar que los hombres aprendan a gobernarse por sí mismos. Siempre hay medio de enseñar a las personas a obrar debidamente, y no dudamos que el medio de impulsarlas desde lo exterior es a veces necesario; pero las personas, cuyas vidas son más útiles a sí mismas y al mundo, son aquellas que se gobiernan sabiamente desde lo interior y en las que el conocimiento tiene su valor más elevado, porque las ayuda a obrar así.